



बाजरे की खेती

लाभ, औषधीय गुण और चुनौतियाँ

1. डॉ. एम. पी. मंडल

पादप कार्यकी और जीव रसायन विभाग, बिहार कृषि विश्वविद्यालय, सबौर, भागलपुर, बिहार

Received: Nov, 2023; Accepted: Nov, 2023; Published: Jan, 2024

बाजरे की खेती ग्रामीण भारत के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देती है और किसानों को मुनाफा प्रदान करती है। हालांकि इसमें कई चुनौतियाँ होती हैं, लेकिन सही ज्ञान और तकनीक का उपयोग करके किसान बाजरे की खेती में सफल हो सकते हैं। इसके अलावा, सरकार के किसानों के लिए विभिन्न सहायता योजनाओं का भी लाभ उठाना चाहिए, ताकि बाजरे की खेती को और भी सुविधाजनक बनाया जा सके। यहाँ, खेती ही ग्रामीण जीवन का मूल हिस्सा है, और अनाजों की खेती के साथ-साथ बाजरे की खेती भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

बाजरा भारत में पूरी तरह से पोषक भोजन के रूप में प्रसिद्ध है, और इसकी खेती अनेक लाभ प्रदान करती है, लेकिन इसके साथ ही चुनौतियाँ भी होती हैं। इस लेख में, हम बाजरे की खेती के लाभ और चुनौतियों पर चर्चा करेंगे। बाजरे की खेती कई तरह के लाभ प्रदान करती है। इसका प्रमुख फायदा यह है कि यह अत्यंत गर्मियों में भी अच्छा पैदा होता है और सूखे में भी अच्छी उपज देता है। बाजरे का पौधा पूरी तरह से उपयोगी होता है, जैसे कि दाने, छाया, और अन्य भाग। इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है, क्योंकि यह फाइबर, विटामिन्स, और मिनरल्स से भरपूर होता है। बाजरा खाद्य मानव जीवन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह ग्लूटेन-मुक्त होता है, जिससे यह

विकारित ग्राहकों के लिए भी उपयोगी होता है। बाजरे के दानों से बने आटे से बने अनेक स्वादिष्ट खाने बनाए जा सकते हैं, जैसे कि रोटी, परांठे, और डोसा। बाजरे की खेती एक सुरक्षित

बाजरे की खेती के लाभ:

- 1. पोषण सामग्री:** बाजरा एक पोषण से भरपूर अनाज है, जिसमें फाइबर, प्रोटीन, विटामिन, और मिनरल्स होते हैं। यह सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है, खासकर बच्चों और बूढ़ों के लिए।
- 2. कम जल संचयन:** बाजरे की खेती के लिए कम पानी की आवश्यकता होती है, इसके बदले में यह सुखद भूमि की शर्तों में अच्छा फल देता है।

बाजरे के औषधीय गुण

- 1. आंत की सफाई:** बाजरे के पौधों में विशेष तरह की फाइबर्स होती हैं, जो आपकी आंत को स्वच्छ रखने में मदद कर सकती हैं और कब्ज से राहत प्रदान कर सकती हैं।
- 2. डायबिटीज के इलाज:** बाजरे का सेवन डायबिटीज के रोगियों के लिए फायदेमंद हो सकता है, क्योंकि इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम होती है और यह रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में मदद कर सकता है।
- 3. हृदय स्वास्थ्य:** बाजरे में पोटैशियम होता है, जो हृदय स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद कर सकता है।

बाजरे की खेती के चुनौतियाँ:

- 1. कीट प्रबंधन:** बाजरे की खेती को कीटों के हमले का सामना करना पड़ता है। किसानों को उन्हें नियमित रूप से नियंत्रित करने के लिए उपयुक्त कीटनाशकों का सही तरीके से उपयोग करना होता है।
- 2. पोषण सामग्री की आवश्यकता:** बाजरे की खेती के लिए उपयुक्त उर्वरकों की आवश्यकता होती है, ताकि पौधों को पूरे समय पोषण मिल सके।
- 3. बीमारियों का सामना:** बाजरे की फसल को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाने के लिए सतर्क रहना और बीमारियों के खिलाफ उपाय अपनाना होता है।

और सुरक्षित किसानों का स्रोत हो सकती है। यह फसल अधिकतर जल संकटों के बिना बढ़ सकती है और किसानों को बचाव उपायों की जरूरत नहीं पड़ती है।

- 3. अच्छा किस्म का फसल:** बाजरे की खेती में बाजरे की अच्छी किस्म की बुआई करने पर अधिक पैदावार होती है, जिससे किसानों को अधिक मुनाफा मिलता है।
- 4. जलवायु के अनुकूल:** बाजरा अलग-अलग प्रकार की जलवायु में उगाया जा सकता है, जिससे किसान अपनी जमीन के हिसाब से फसल उगा सकते हैं।

- 4. कैंसर से बचाव:** बाजरे में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो कैंसर से बचाव में मदद कर सकते हैं।
- 5. स्वास्थ्यपूर्ण तंतु:** बाजरे में विटामिन्स, मिनरल्स, और अमीनो एसिड्स होते हैं, जो आपके शरीर के विभिन्न हिस्सों की स्वास्थ्यपूर्ण जरूरतों को पूरा कर सकते हैं।
- 6. वजन कम करने में मदद:** बाजरे का सेवन वजन कम करने में मदद कर सकता है, क्योंकि यह भरपूर फाइबर्स का स्रोत होता है और भूख को कम कर सकता है।
- 7. आंतक्रिया सुधार:** बाजरे में मैग्नीशियम होता है, जो आपकी आंतक्रिया को सुधारने में मदद कर सकता है।

- 4. मौसम के परिवर्तन:** अच्छी फसल की प्राप्ति के लिए मौसम की परिवर्तन की समय-समय पर जानकारी रखना महत्वपूर्ण होता है।

बाजरे की खेती ग्रामीण भारत के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देती है और किसानों को मुनाफा प्रदान करती है। हालांकि इसमें कई चुनौतियाँ होती हैं, लेकिन सही ज्ञान और तकनीक का उपयोग करके किसान बाजरे की खेती में सफल हो सकते हैं। इसके अलावा, सरकार के किसानों के लिए विभिन्न सहायता योजनाओं का भी लाभ उठाना चाहिए, ताकि बाजरे की खेती को और भी सुविधाजनक बनाया जा सके।